|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № 1  от 31 августа 2018 г. | Согласовано  Заместитель директора по УР ГБОУ «ЧКШИ»  \_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  от \_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018г. | Утверждаю  Директор ГБОУ «ЧКШИ»  \_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_  от\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018г. |

**Рабочая программа**

**по физической культуре для 8 а класса**

**Шумковой Валентины Владимировны,**

учителя первой квалификационной категории

ГБОУ «Чистопольская кадетская школа-интернат имени

Героя Советского Союза Кузьмина Сергея Евдокимовича»

г. Чистополь,2018г.

Рабочая программа разработана на основе:

-Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования;

- Приказа Министерства образования и науки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" (с изменениями, утвержденными приказом Минобрнауки России от 29.12.2014г. № 1644, приказом МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577);

- письма МОиН РТ от 3 марта 2016 года №1815/16 «О направлении рекомендаций по составлению образовательной программы и рабочих программ учебных предметов»

- Примерной образовательной программы по учебному предмету; Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2011).

- Основной образовательной программы ООО ГБОУ «Чистополькая кадетская школа-интернат»;

- Учебного плана ГБОУ «Чистополькая кадетская школа-интернат»

- Положения о рабочей программе ГБОУ «Чистополькая кадетская школа-интернат».

-Учебника М.Я. Виленского «Физическая культура,5-7классы М:Просвещение,2014»

-Учебника В.И.Лях, А.А Зданевич «Физическая культура,8-9классы М:Просвящения,2012»

Рабочая программа составлена 5-8классы на 105 часа, из расчета 3 часа в неделю,9 класс

на 105 часов.

Планируемые образовательные результаты обучающихся.

**Личностные результаты** – готовность и способность учеников к саморазвитию и личностному самоопределению. Проявляются в положительном отношении к физической культуре, накоплении знаний, достижении личностно-значимых результатов в физическом совершенствовании.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры:

- в области познавательной культуры (владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, об особенностях индивидуального здоровья, по основам организации занятий по физической культуре оздоровительной и тренировочной направленности);

- в области нравственной культуры (способность управлять эмоциями, активно включаться во все мероприятия, предупреждение конфликтных ситуаций);

- в области трудовой культуры (планировать режим дня, содержать в порядке спортивный инвентарь);

- в области эстетической культуры (правильная осанка, поддержание хорошего телосложения, умение легко передвигаться);

- в области коммуникативной культуры (поиск и применение информации, формулировка целей и задач, работа в коллективе, принятие решений);

- в области физической культуры (владение навыками выполнения двигательных умений, выполнение физических упражнений и их применение, проявление максимальных физических способностей).

**Метапредметные результаты** – характеризуют уровень освоения межпредметных понятий и универсальных учебных действий.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры:

- в области познавательной культуры (понимание физической культуры как культуры, здоровье как реализация физической культуры, профилактика вредных привычек);

- в области нравственной культуры (бережное отношение к здоровью, терпимость и толерантность в достижении общих целей при совместной деятельности, ответственное отношение к порученному делу);

- в области трудовой культуры (добросовестность выполнения задания, организационные способности, поддержание работоспособности);

- в области эстетической культуры (правильная осанка, поддержание хорошего телосложения, умение легко передвигаться);

- в области коммуникативной культуры (культура речи, ведение дискуссии, логическое, грамотное изложение);

- в области физической культуры (организация и проведение занятий, владение двигательным арсеналом в разных видах спорта, наблюдение и самонаблюдение).

**Предметные результаты** – освоение учебного предмета, специфические умения, формирование научного мышления, научной терминологии.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры:

- в области познавательной культуры (историческое развитие спорта, направления развития спорта и физической культуры, ЗОЖ);

- в области нравственной культуры (проявление инициативы и творчества, помощь занимающимся, дисциплинированность, уважение к сопернику.);

- в области трудовой культуры (преодоление трудностей, самостоятельные занятия, обеспечение техники безопасности.);

- в области эстетической культуры (правильная осанка, культура движений, наблюдение за изменением физического развития.);

- в области коммуникативной культуры (доступно излагать знания, формулировать цели и задачи, уметь судить соревнования.);

- в области физической культуры (отбирать физические упражнения по функциональности, регулировать величину физической нагрузки, проводить самостоятельные занятия).

**Выпускник научится:**

**•** рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;

• характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

• раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

• разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;

• руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;

• руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

• составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;

• классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;

• самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;

• тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;

• выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

• выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);

• выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;

• выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);

• выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;

• выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

• выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;

• выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Выпускник получит возможность научиться:**

• характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;

• характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;

• определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;

• вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;

• проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

• проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;

• выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;

• преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;

• осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;

• выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

• выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;

• проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

* Примерное распределение программного материала

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема | Количество часов | | | | | | |
| Классы | | | | | | |
| 5 класс | 6 класс | | 7 класс | 8 класс | | 9 класс |
| Знания о физической культуре | В процессе уроков | | | | | | |
| Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | | 18 | 18 | | 18 |
| Легкая атлетика | 23 | 23 | | 23 | 23 | | 22 |
| Лыжная подготовка | 18 | 18 | | 18 | 18 | | 18 |
| Спортивные игры (волейбол) | 20 | 20 | | 20 | 21 | | 21 |
| Спортивные игры (баскетбол) | 20 | 20 | | 20 | 20 | | 20 |
| Плавание | 6 | 6 | | 6 | 6 | | 6 |
| Общее количество часов | 105 | | 105 | |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | 105 | Плавание | Плавание | Плавание | Плавание | | | 105 | 102 |
| ИТОГО |  | |  |  | |  | 522 часа |

**Содержание предмета «Физическая культура»**

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая программа включает в себя три основных учебных раздела:

1. «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности),

2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности),

3. «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

**Раздел «Знания о физической культуре»** соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы: Олимпийские игры древности, Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения , Краткая характеристика видов спорта (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол), Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели, Здоровье и здоровый образ жизни, Режим дня, его основное содержание и правила планирования, Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования, Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

**Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой и соотносится с разделом знания о физической культуре: Подготовка к занятиям физической культуры, Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для УГГ, физкультминуток, подвижных игр, Организация досуга средствами физической физкультуры» Самонаблюдение и самоконтроль, Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения.

**Раздел «Физическое совершенствование»,** учебный материал, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели, Акробатические упражнения и комбинации, Опорные прыжки, Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики), Беговые упражнения, Прыжковые упражнения, лыжная подготовка, Баскетбол, Волейбол, Прикладно-ориентированные упражнения, Общефизическая подготовка, Гимнастика с основами акробатики, Легкая атлетика.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

Основанием промежуточной аттестации является годовая оценка.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Количество часов | Основные виды учебной деятельности обучающихся |
| 1 | **Лёгкая атлетика:**  Высокий старт. Бег на короткие дистанции (30м-60м.). Гладкий равномерный бег на учебные дистанции (протяжённость дистанций регулируется учителем или учащимися). Прыжки вдлину: с разбега способом «согнув ноги», прыжки в высоту способом «перешагиванием».  Метание малого мяча горизонтальную цель и на дальность с разбега. | 28 | **Описывать** технику беговых упражнений.  **Выявлять**  характерные ошибки в технике выполнения беговых упражнений  **Осваивать** технику бега различными способами.  **Проявлять** качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении беговых упражнений.  **Соблюдать** правила техники безопасности при выполнении беговых упражнений.  **Описывать** технику прыжковых упражнений |
| 2 | **Гимнастика:**  Организующие команды и приемы: перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2 и 4 дроблением и сведением; перестроение в движении из колонны по 2 и 4 в колонну по одному разведением и слиянием.        Кувырок вперед (назад) в группировке; кувырок вперед ноги скрестно с последующим поворотом на 180°; кувырок назад из стойки на лопатках в полушпагат.        Опорные прыжки: прыжок ноги врозь через гимнастического козла в ширину *(мальчики);*   Прикладные ураження: передвижник ходьбой, бегом, прыжками по наклонной гимнастической скамейке; спрыгивание и напрыгивание на ограниченную площадку; преодоление прыжком боком.  Упражнения общей физической подготовки. Упражнения на низкой и средней перекладине *(мальчики):*махом одной, толчком другой перемах в вис согнувшись, переворот назад в вис сзади со сходом на ноги.   Упражнения специальной физической и технической подготовки    Лазание по канату в 2-3 приёма. | 18 | **Осваивать** универсальные умения, связанные с выполнением организующих упражнений.  **Различать** и **выполнять** строевые команды: «Смирно!», «Воль- но!», «Шагом марш!», «На месте!», «Равняйсь!», «Стой!».  **Описывать** технику разучиваемых акробатических упражнений.  **Осваивать** технику акробатических упражнений и акробатических комбинаций.  **Осваивать** универсальные умения по взаимодействию в парах и группах при разучивании акробатических упражнений.  **Выявлять** характерные ошибки при выполнении акробатических упражнений.  **Соблюдать** дисциплину и правила техники безопасности в условиях учебной и игровой деятельности.  **Осваивать** умения, выполнять универсальные физические упражнения.  **Развивать** физические качества |
| 3 | **Спортивные игры:**  **Баскетбол**: Упражнения с мячом: ловля и передача мяча двумя руками от груди с места, с шагом, со сменой места после передачи; бросок мяча в корзину двумя руками от груди **с**места.       Упражнения общей физической подготовки. **Волейбол**. Упражнения без мяча: основная стойка; передвижения приставным шагом вправо и влево; выход к мячу. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача через сетку; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча сверху двумя руками (на месте и в движении приставными шагами).       Упражнения общей физической подготовки.       **Футбол** (мини-футбол). Упражнения без мяча: бег с изменением направления движения; бег с ускорением; бег спиной вперед; бег «змейкой» и по кругу. Упражнения с мячом: ведение мяча носком ноги и внутренней частью подъема стопы; удар с места и небольшого разбега по неподвижному мячу внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы.       Упражнения общей физической подготовки. | 38 | Осваивать универсальные умения в самостоятельной организации и проведении подвижных игр.  Излагать правила и условия проведения подвижных игр.  Осваивать двигательные  действия, составляющие содержание подвижных игр.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в подвижных играх.  Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач.  Принимать адекватные решения в условиях игровой деятельности.  Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности.  Проявлять быстроту и ловкость во время подвижных игр.  Соблюдать дисциплину и правила т/ безопасности во время подвижных игр.  Описать разучиваемые технические действия из спортивны игр.  Осваивать технические действия из спортивных игр.  Моделировать технические действия в игровой деятельности.  Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий из спортивных игр. |
| 4 | **Лыжная подготовка**  Попеременный двушажный и одновременный двушажный ход. Переход с попеременного хода на одновременный. Повороты махом на месте через лыжу вперед и через лыжу назад, «плугом». Подъем «полуёлочкой», «ёлочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Спуск прямо в низкой стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций с преодолением спусков и подъемов (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися). | 18 | Описывать технику лыжных ходов  Выявлять характерные ошибки в технике выполнения лыжных ходов  Осваивать технику хода.  Проявлять качества силы, быстроты, выносливости и координации при выполнении лыжных ходов.  Соблюдать правила техники безопасности при выполнении упражнений. |

Примечание: В случае плохой погоды во время лыжной подготовки занятия проводить по программе волейбол, баскетбол.

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол-во  уроков | Дата проведения | |
|  | План | Факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1 | Лёгкая атлетика. Техника безопасности на уроках физкультуры и занятиях по лёгкой атлетике. Виды лёгкой атлетики. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх | 1 | 1.09 |  |
| 2 | Лёгкая атлетика. Старты из различных исходных положений. Стартовый разгон и бег на отрезках 30-60 м | 1 | 3.09 |  |
| 3 | Лёгкая атлетика Бег и финиширование на коротких, средних дистанциях. Бег с ускорением. | 1 | 6.09 |  |
| 4 | Лёгкая атлетика Старты из различных исходных положений. Техника спринтерского бега, стартовый разбег. | 1 | 8.09 |  |
| 5 | Лёгкая атлетика Кроссовый бег. Прыжки в длину с места, с разбега разными способами. | 1 | 11.09 |  |
| 6 | Подвижные игры с элементами л/атлетики | 1 | 13.09 |  |
| 7 | Лёгкая атлетика Развитие скоростных качеств. Бег на результат 60 м. Метание мяча на дальность. | 1 | 15.09 |  |
| 8 | Лёгкая атлетика  Финиширование на длинных дистанциях. Метание мяча на дальность с 3 шагов разбега | 1 | 18.09 |  |
| 9 | Футбол. Ведение мяча и обводка, обработка и передача мяча | 1 | 20.09 |  |
| 10 | Лёгкая атлетика Подготовка к нормам комплекса ГТО бег на 2000 м. Метание малого мяча на дальность с места, 3-5 шагов разбега | 1 | 22.09 |  |
| 11 | Лёгкая атлетика Кроссовый бег. Метание мяча на дальность, в неподвижную цель | 1 | 25.09 |  |
| 12 | Футбол. Передвижения ходьбой и бегом с изменением направления и скорости движения.. Ведение мяча и обводка. | 1 | 27.09 |  |
| 13 | Баскетбол. Правила техники безопасности на занятиях по баскетболу. Основные технические приёмы игры. Прыжок в длину с места | 1 | 29.09 |  |
| 14 | Баскетбол. Разновидности перемещений: ходьбой, бегом, прыжками, с ускорением и остановками. | 1 | 2.10 |  |
| 15 | Баскетбол. Основные приёмы игры: броски мяча в корзину после отскока от щита. | 1 | 4.10 |  |
| 16 | Баскетбол. Ведение, передача мяча разными способами, ловля и бросок мяча в корзину в движении | 1 | 6.10 |  |
| 17 | Баскетбол. Ведение, передача мяча разными способами, ловля и бросок мяча в корзину в движении | 1 | 9.10 |  |
| 18 | Баскетбол. ОФП баскетболиста. Передача мяча в движении | 1 | 11.10 |  |
| 19 | Баскетбол. Бросок мяча в корзину после остановки шагом, прыжком и после выполнения двух шагов разбега (в движении) | 1 | 13.10 |  |
| 20 | Баскетбол. Техника ведения и бросков в корзину (ведение в движении с изменением направления движения) | 1 | 16.10 |  |
| 21 | Баскетбол. Техника ведения и бросков в корзину (ведение в движении с изменением направления движения) | 1 | 18.10 |  |
| 22 | Баскетбол Техника ведения и бросков (ведение с изменением направления и скорости, бросок в корзину в движении) | 1 | 20.10 |  |
| 23 | Баскетбол Сочетание технических приёмов: ведения и бросков (ведение с изменением направления и скорости, бросок в движении) | 1 | 13.10 |  |
| 24 | Баскетбол. Сочетание технических приёмов игры . | 1 | 25.10 |  |
| 25 | Баскетбол Сочетание технических приёмов и разновидности перемещений ходьбой, бегом, прыжками в учебной игре | 1 | 27.10 |  |
| 26 | Баскетбол Вырывание, выбивание и накрывание мяча. Взаимодействие игроков во время атакующих действий. | 1 | 29.10 |  |
| 27 | Баскетбол Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 | 8.11 |  |
| 28 | Баскетбол Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с активным сопротивлением защитника | 1 | 10.11 |  |
| 29 | Баскетбол. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным сопротивлением. Максимальное расстояние до корзины 4.80 | 1 | 13.11 |  |
| 30 | Баскетбол Перехват мяча. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. | 1 | 15.11 |  |
| 31 | Баскетбол. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли). Развитие силы. | 1 | 17.11 |  |
| 32 | Баскетбол Тактические действия в защите и нападении. Игра по правилам баскетбола и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 или 5:5 | 1 | 20.11 |  |
| 33 | Баскетбол Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков | 1 | 22.11 |  |
| 34 | Баскетбол Тактика свободного нападения. Позиционное нападение Игра по правилам баскетбола. | 1 | 24.11 |  |
| 35 | Гимнастика Правила ТБ на уроках гимнастики. Классификация гимнастических упражнений, приёмы страховки и самостраховки | 1 | 27.11 |  |
| 36 | Гимнастика Выполнение команд «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!», «Полшага!», «Полный шаг!» Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении. Комплекс упражнений ритмической гимнастики | 1 | 29.11 |  |
| 37 | Гимнастика Освоение и совершенствование висов и упоров на гимнастических снарядах.  Предупреждение травматизма: приёмы страховки и самостраховки. | 1 | 1.12 |  |
| 38 | Гимнастика Общеразвивающие упражнения с предметами. Мальчики с набивным мячом, гантелями. Упражнения в висах и упорах на спортивных снарядах: махи, передвижения в упоре, в висе, соскок. | 1 | 4.12 |  |
| 39 | Гимнастика Общеразвивающие упражнения с предметами. Мальчики с набивным мячом, гантелями. Упражнения в висах и упорах на спортивных снарядах: махи, передвижения в упоре, в висе, соскок. | 1 | 6.12 |  |
| 40 | Гимнастика Освоение и совершенствование висов и упоров на гимнастических снарядах: брусьях и перекладине  Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами. | 1 | 8.12 |  |
| 41 | Освоение акробатических упражнений. Мальчики: кувырок вперёд в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами | 1 | 11.12 |  |
| 42 | Гимнастика Упражнения в висах и упорах: махи, размахивания, передвижение в висе  Освоение акробатических упражнений. | 1 | 13.12 |  |
| 43 | Гимнастика Комплекс упражнений ритмической гимнастики. Упражнения акробатики | 1 | 15.12 |  |
| 44 | Гимнастика Упражнения в висах и упорах: махи, размахивания, передвижение в висе  Освоение акробатических упражнений | 1 | 18.12 |  |
| 45 | Гимнастика Упражнения в равновесии на бревне и лазанье по гимнастической лесенке на различную высоту. Опорный прыжок через козла (Мальчики козёл в ширину, высота 100-115 см. | 1 | 20.12 |  |
| 46 | Гимнастика. Упражнения в лазанье разными способами. Опорный прыжок через козла «ноги врозь». | 1 | 22.12 |  |
| 47 | Преодоление полосы искусственных препятствий с бегом, прыжками, лазаньем, передвижением в висах и упорах | 1 | 25.12 |  |
| 48 | Совершенствование преодоления полосы искусственных препятствий ходьбой, бегом, прыжками, лазанием, передвижением на руках в висах и упорах | 1 | 10.01 |  |
| 49 | Лыжная подготовка Правила ТБ на уроках лыжной подготовки. Гигиенические требования к спортивному инвентарю, одежде. История лыжного спорта | 1 | 12.01 |  |
| 50 | Лыжная подготовка Прохождение тренировочных дистанции 4 км в равномерном темпе разными способами передвижения Повороты на месте махом и в движении переступанием | 1 | 15.01 |  |
| 51 | Плавание. Прикладное и гигиеническое значение плавания  Упражнение на развитие двигательных способностей и совершенствования техники плавания | 1 | 17.01 |  |
| 52 | Лыжная подготовка Способы передвижения: одновременный одношажный ход | 1 | 19.01 |  |
| 53 | Подвижные игры с элементами лыжных гонок. Развитие физических качеств: быстроты, координационных способностей | 1 | 22.01 |  |
| 54 | Плавание. Специальные плавательные упражнения для изучения кроля на груди, спине, браса. | 1 | 24.01 |  |
| 55 | Лыжная подготовка Коньковый ход: двухшажный и одношажный | 1 | 26.01 |  |
| 56 | Лыжная подготовка Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 1 | 29.01 |  |
| 57 | Лыжная подготовка Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы | 1 | 31.01 |  |
| 58 | Лыжная подготовка Способы передвижения на лыжах: коньковый ход | 1 | 2.02 |  |
| 59 | Лыжная подготовка. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подъёмы по пологому склону скользящим шагом , Оказание первой помощи при обморожении и травмах | 1 | 5.02 |  |
| 60 | Лыжная подготовка Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подъёмы по пологому склону скользящим шагом , Оказание первой помощи при обморожении и травмах | 1 | 7.02 |  |
| 61 | Лыжная подготовка  Прохождение тренировочных дистанций 4 км с разной скоростью разными способами передвижения | 1 | 9.02 |  |
| 62 | Волейбол Правила техники безопасности. Разновидности перемещений: бегом, ходьбой, скачком, прыжками | 1 | 12.02 |  |
| 63 | Лыжная подготовка Подъём в гору скользящим шагом. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы Торможение «упором. | 1 | 14.02 |  |
| 64 | Лыжная подготовка Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подъёмы по пологому склону скользящим шагом , Оказание первой помощи при обморожении и травмах | 1 | 16.02 |  |
| 65 | Волейбол Комбинации из освоенных элементов техники передвижения (перемещения в стойке, остановка, ускорение) Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд | 1 | 19.02 |  |
| 66 | Лыжная подготовка Коньковый ход. Подвижные игры с элементами лыжных гонок | 1 | 21.02 |  |
| 67 | Лыжная подготовка Прохождение тренировочной дистанции до 4 км разными способами передвижения | 1 | 23.02 |  |
| 68 | Бадминтон. Короткие быстрые и далёкие удары, высокодалёкий удар. Удары справа и слева открытой и закрытой сторонами ракетки | 1 | 26.02 |  |
| 69 | Лыжная подготовка Способы передвижения: одновременный одношажный. Преодоление подъёмов и спусков разными способами | 1 | 28.02 |  |
| 70 | Лыжная подготовка. Преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Подъёмы по пологому склону скользящим шагом , Оказание первой помощи при обморожении и травмах | 1 | 2.03 |  |
| 71 | Подвижные игры с элементами волейбола. Представление о культуре здоровья, соблюдение правил здорового образа жизни. | 1 | 5.03 |  |
| 72 | Лыжная подготовка Коньковый ход. Повороты на месте махом и в движении переступанием | 1 | 9.03 |  |
| 73 | Лыжная подготовка Прохождение дистанции 2 км на результат | 1 | 12.03 |  |
| 74 | Волейбол Передача мяча сверху двумя руками после перемещения вперёд, через сетку | 1 | 14.03 |  |
| 75 | Лыжная подготовка Прохождение дистанции в соревновательном темпе: 2км | 1 | 16.03 |  |
| 76 | Лыжная подготовка Коньковый ход. Повороты на месте махом и в движении переступанием | 1 | 19.03 |  |
| 77 | Инструктаж по ТБ на уроках ФК. Волейбол. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров через сетку, приём подачи двумя руками снизу | 1 | 21.03 |  |
| 78 | Волейбол. Прямая верхняя подача. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров через сетку | 1 | 2.04 |  |
| 79 | Волейбол Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | 1 | 4.04 |  |
| 80 | Волейбол Передача мяча двумя руками с перемещением, через сетку. Прямая верхняя подача | 1 | 6.04 |  |
| 81 | Волейбол Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнёром | 1 | 9.04 |  |
| 82 | Волейбол Комбинации из освоенных элементов техники игры: подача, приём, передача, удар | 1 | 11.04 |  |
| 83 | Волейбол Игра по упрощённым правилам мини-волейбола. Технико-тактическая подготовка юных волейболистов | 1 | 13.04 |  |
| 84 | История Олимпийского движения, яркие успехи отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Волейбол - олимпийский вид спорта | 1 | 16.04 |  |
| 85 | Волейбол Официальные правила волейбола. Игра по упрощённым правилам мини-волейбола | 1 | 18.04 |  |
| 86 | Волейбол Комбинации из освоенных элементов техники игры: приём, передача, удар | 1 | 20.04 |  |
| 87 | Футбол Правила игры. Организация соревнований по бадминтону | 1 | 23.04 |  |
| 88 | Лёгкая атлетика Тестирование физической подготовленности (прыжки в длину с места, подтягивание из виса, наклон вперед из положения сед) | 1 | 25.04 |  |
| 89 | Лёгкая атлетика Подвижные игры с элементами лёгкой атлетики | 1 | 27.04 |  |
| 90 | Футбол Нормы коллективного взаимодействия в процессе игровой деятельности | 1 | 30.04 |  |
| 91 | Лёгкая атлетика Прыжки в высоту с 3-5 шагов разбега способом «перешагивание», совершенствование техники прыжка Метание теннисного мяча на дальность отскока от стены, в горизонтальную и вертикальную цель с 10-12 м. | 1 | 30.05 |  |
| 92 | Преодоление полосы препятствий с помощью ходьбы, бега, лазания | 1 | 2.05 |  |
| 93 | Футбол Комбинация из освоенных игровых действий, перемещений и владения мячом: ведение мяча, обработка мяча, обводка с изменением скорости и направления движения. удары по воротам верхом и низом | 1 | 4.05 |  |
| 94 | Лёгкая атлетик .Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега (способом «согнув ноги», тройной прыжок)  Метание малого мяча весом 150 г. на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов. | 1 | 7.05 |  |
| 95 | Лёгкая атлетика Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега (способом «согнув ноги», тройной прыжок)  Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками и ловля мяча двумя руками после броска партнёра | 1 | 9.05 |  |
| 96 | Лёгкая атлетика Низкий старт от 30 до 60 м, Бег с ускорением от 40 до 60 м. Скоростной бег до 60 м | 1 | 11.05 |  |
| 97 | Лёгкая атлетика Кроссовый бег, бег в равномерном темпе до 20 мин .Метание малого мяча весом 150 г. на дальность с места и с 4-5 бросковых шагов. | 1 | 14.05 |  |
| 98 | Лёгкая атлетика .Кроссовый бег в равномерном темпе для развития выносливости. Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега (способом «согнув ноги», тройной прыжок) | 1 | 14.05 |  |
| 99 | Футбол. Тактика игры. Совершенствование игровых действий: в нападении, и в защите **Промежуточная аттестация.** | 1 | 16.05 |  |
| 100 | Лёгкая атлетика Кроссовый бег, бег в равномерном темпе до 20 мин **Промежуточная аттестация.** | 1 | 18.05 |  |
| 101 | Лёгкая атлетика. Тестирование общей физической подготовленности: Бег на средней дистанции 1000 м, бег на короткой дистанции 30 м Определение уровня ОФП и динамика физического развития | 1 | 21.05 |  |
| 102 | Футбол. Комбинации из освоенных элементов техники: остановка, обработка, ведение мяча, передача, удар по воротам | 1 | 23.05 |  |
| 103 | Футбол. Двухсторонняя игра. | 1 | 25.05 |  |
| 104 | Футбол. Тактика игры. Совершенствование игровых действий: в нападении, и в защите | 1 | 28.05 |  |
| 105 | Техника безопасности на открытых водоёмах. | 1 | 30.05 |  |